

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت خانواده

رشته مدیریت خانواده

گروه تحصیلی مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۲۲۸

زمانی، احمدرضا	۶۱۳
بهداشت خانواده / مؤلفان: احمدرضا زمانی، سیدمحمدسعید بنی‌هاشمیان. - تهران:	ب ۵۲ ز
شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۱.	۱۳۹۱
۱۷۷ ص. - مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۲۲۸)	
متون درسی رشته مدیریت خانواده گروه تحصیلی مدیریت خانواده، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های	
درسی رشته مدیریت خانواده، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش	
وزارت آموزش و پرورش.	
۱. بهداشت. ۲. تنظیم خانواده. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی	
و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وبگاه (وب سایت)

این کتاب براساس تغییرات در استانداردهای بهداشتی کشور و رویکردهای جدید سازمان
جهانی بهداشت در سال تحصیلی ۸۷ - ۸۶ براساس سفارش کمیسیون تخصصی مدیریت خانواده
توسط دکتر سیدمحمدسعید بنی هاشمیان بازننگری، ویرایش علمی و برخی از فصول تألیف مجدد شد.

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب: بهداشت خانواده - ۴۸۶/۱

مؤلفان: دکتر احمدرضا زمانی، تألیف فصل های (۱۲-۹-۶-۴-۱) دکتر سیدمحمد سعید بنی هاشمیان

تألیف فصل های (۱۱-۱-۵) و ویرایش علمی کل کتاب

اعضای کمیسیون تخصصی: دکتر رقیه مقیمی، دکتر شهلا معظمی، محبوبه خلفی، مهرانگیز دژآگاه، مهندس

ابراهیم آزاد و سیدرحمن هاشمی

ویراستار ادبی: دکتر حسین داودی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت: www.chap.sch.ir

صفحه آرا: معصومه چهره آرا ضیابری

طراح جلد: مریم کیوان

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

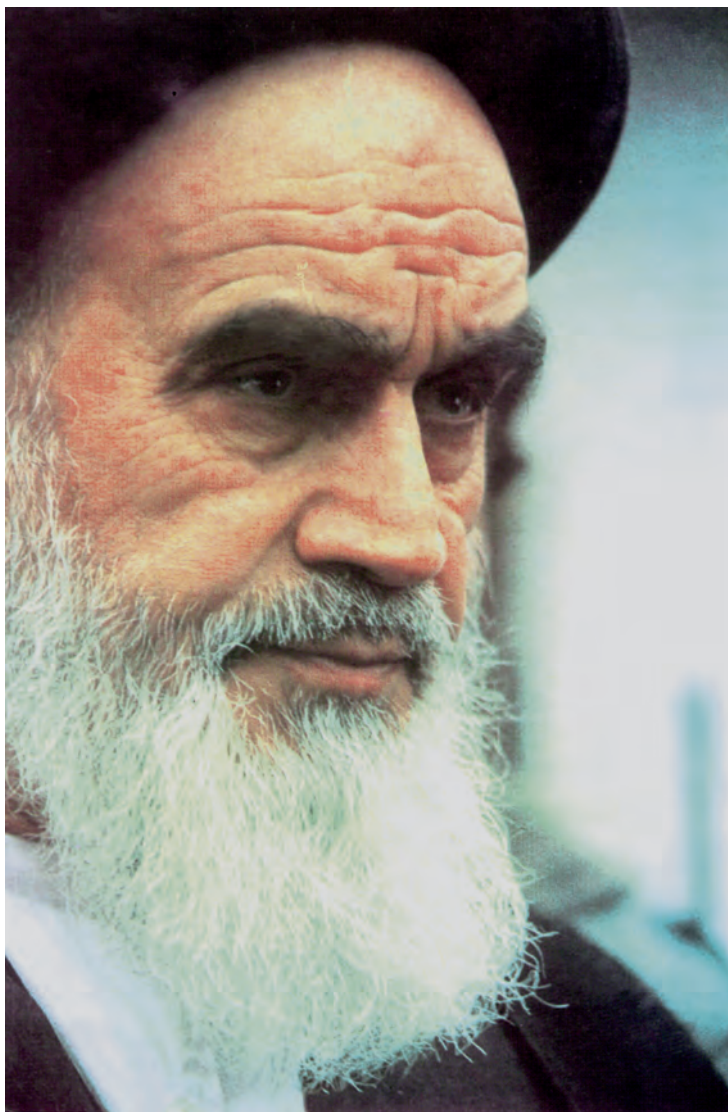
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: شفق

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ پنجم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۱۵۶۲-۰ ISBN 964-05-1562-0



روح و جسم با هم وحدت دارند، جسم ظل روح است، روح باطن
جسم است، جسم ظاهر روح است، اینها با هم یک هستند، جدایی از
هم ندارند. همانطوری که جسم انسان و روح انسان وحدت دارد باید
طیب جسمی و طیب روحی وحدت داشته باشند. آنها باید یک باشند.
امام خمینی «قدس سرّه الشریف»

فهرست

مقدمه

- ۱ فصل اول: بهداشت دوران بلوغ
- ۱۱ فصل دوم: ازدواج و مسائل بهداشتی مربوط به آن
- ۳۱ فصل سوم: بهداشت دوران بارداری
- ۴۸ فصل چهارم: بهداشت زایمان و پس از زایمان
- ۵۸ فصل پنجم: تنظیم خانواده
- ۷۵ فصل ششم: بهداشت کودکان

- ۹۲ فصل هفتم: تغذیه‌ی کودکان
- ۱۱۵ فصل هشتم: مشکلات شایع بهداشتی در کودکان
- ۱۲۷ فصل نهم: یاری کودک به کودک و بهداشت کودکان معلول
- ۱۴۰ فصل دهم: بهداشت سالمندان
- ۱۵۵ فصل یازدهم: بیماری‌های عفونی شایع (بیماری‌های مقاربتی و ایدز)
- ۱۶۶ فصل دوازدهم: بهداشت محیط خانه
- ۱۷۴ منابع و مأخذ

مقدمه

خانواده اصلی‌ترین رکن جامعه‌ی بشری است و دوام و بقای جامعه‌ی انسانی وابسته به آن است. از زمان خلقت آدم تاکنون، هرگاه پایه‌های این رکن اساسی در جامعه‌ای متزلزل شده، آن جامعه رو به انحطاط و نیستی رفته است و از طرفی همواره خانواده‌ی سالم مأمّن و پناهگاه انسان رو به تکامل بوده است. طبیعت اجتماعی بشر او را به تشکیل خانواده سوق می‌دهد؛ زن و مرد در کنار هم آسایش می‌یابند؛ کودکان متولد می‌شوند؛ رشد و تکامل می‌یابند و از این رهگذر بقای نسل بشر تضمین می‌شود.

آنچه در این میان، از ابتدای تشکیل جوامع بشری، ذهن آدمیان اندیشمندان را به خود مشغول کرده این است که چگونه می‌توان جامعه‌ی سالم‌تری را بنیان گذاشت.

مکاتب گوناگون پاسخ‌های متفاوتی به این سؤال داده‌اند یا خواهند داد، اما، آن‌طور که شواهد تاریخی گواهی می‌دهند، هر تجربه‌ای که به اهمیت نقش خانواده و بنیان آن بی‌توجه بوده، سرانجامی جز شکست نداشته است. از سوی دیگر، با توجه به شبکه‌ی گسترده‌ی ارتباطات دهکده‌ی جهانی، هر روز نقش حیاتی خانواده بیش‌تر و حساس‌تر می‌شود.

سلامتی خانواده را می‌توان از ابعاد گوناگونی مورد توجه قرار داد و به آن پرداخت. یکی از جنبه‌های مؤثر در سلامت خانواده، توجه به عنصر آگاهی و شناخت نسبت به عوامل تأثیرگذار بر سلامتی و بیماری خانواده است.

از این رو، نقش پیش‌گیری و ابزار آن، یعنی بهداشت خانواده و آگاهی از طرق برخورد با عوامل زیانبار و بیماری‌زا، هم‌چنین دانش لازم، برای حفظ و تأمین و نهایتاً ارتقای سلامتی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وجود این آگاهی در میان افراد خانواده، به‌علاوه‌ی سایر جنبه‌های سلامتی خانواده، می‌تواند به فرایندهای پویایی منجر گردد که از آن به‌عنوان «مدیریت خانواده» نام برده می‌شود.

جایگاه زنان، به‌عنوان عناصر اصلی خانواده و نقش کلیدی آنان در تولّد، رشد و بالندگی کودکان، مقوله‌ی دیگری است که ضرورت توجه به رشد و آگاهی آنان، اهمیتی دوچندان دارد. مادر پیشگی و ایفای بهینه‌ی نقش مادر، به‌عنوان مدیر خانواده، از دیدگاه مسائل بهداشتی نه فقط باعث تقویت بنیان خانواده خواهد شد، بلکه می‌تواند بهره‌وری افراد خانواده را در زمینه‌های مختلف افزایش دهد.

ضرورت پرداختن به مطالبی که گذشت، دست‌مایه‌ی تدوین کتابی شد که هم‌اکنون پیش روی شماست. در این اثر، به حداقل آنچه که افراد یک خانواده، خصوصاً مادران آینده و حال، برای سلامتی خانواده بدان نیاز دارند، پرداخته شده است.

هدف از تألیف این کتاب آشنایی دانش‌آموزان رشته‌ی مدیریت خانواده با اصول بهداشت خانواده است و سعی شده مطالب آن براساس دستورالعمل‌های جاری در نظام ارائه‌ی خدمت به کشور تدوین گردد.

از آن‌جا که به سبب محدودیت حجم کتاب درسی حاضر، بعضی موضوعات، به اجمال مورد بحث واقع شده است، از مریمان آگاه خواهشمندیم که سؤالات برخاسته از ذهن کنجکاو دانش‌آموزان را به نحو مقتضی پاسخ گویند و در صورت نیاز منابع لازم را به آنان معرفی نمایند. در تهیه‌ی تصاویر این کتاب از پوسترها، پمفلت‌ها و جزوات منتشرشده از سوی وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور استفاده شده است که در این‌جا از تمام تهیه‌کنندگان آن‌ها سپاس‌گزارم.

در خاتمه، بر خود لازم می‌دانیم از حمایت‌های ارزشمند جناب آقای ابراهیم آزاد معاونت محترم دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش و جناب آقای سید رحمن هاشمی و سرکار خانم معصومه صادق کارشناسان محترم دفتر برنامه‌ریزی و تألیف، که در تمامی مراحل تألیف صمیمانه همکاری نموده‌اند، قدردانی و تشکر نمایم.

مؤلفان

هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت خانواده



افق دوردست چشمان او به آینده ختم می شود.
می توانیم و باید برای او آینده ای روشن تر بسازیم.
درسایه ی خانواده؛
و در سایه ی سلامتی خانواده.